# 想要获取更多资源吗?

**点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!**

南怀瑾

有些人怕坐禅时走火入魔，呵呵，说句实在的，一般人还没有资格达到那个可以使你走火入魔的境界。我们最多出现幻觉使你神情恍惚（好比睡眠做梦），这些都是小儿科，不要把它当回事。一般初学静坐的人，往往发现自己的思虑营营，非常杂乱，甚至，比起不静坐的时候，反而更加烦燥、不安；因而更加恐慌，认为自己不应该“静坐”，或者加上武侠小说与民俗神话等的传说，恐怕“静坐”会“走火入魔”。其实，这都是不明道理，自己头上安头，错加误会，构成心理上的阴影。

说到静坐，真是一件非常可笑的事。同时也正好暴露人类智能的大弱点。一个人的生命需要休息，这是人尽皆知的事实，也是无可否认的真理。

但是一个人开始练习从坐着的姿态取得休息，便会引起很多大惊小怪的说法，所谓“那是修道啦！打坐啦！灰心厌世啦！走火入魔啦！”等等似是而非的观念。

其实睡眠休息的状态是卧倒的姿态；静坐休息的练习，只是坐着的姿态，和睡倒不同而已。
其所以加上这些许许多多的名词和观念，统统都是人们传闻失实，或者以讹传讹的零碎知识，无形之中凑合心理的好奇或心理的恐惧作祟而已，它与静坐的本身又有什么关系呢？

有人打坐一听到走火入魔，就吓住了，当场就入“魔”，坐不住了。其实哪里来的火？哪里来的魔？魔由磨字变来，根本就没有一个魔。好比全世界人说鬼，其观念还是离不开人类思想的形态。即如天堂、神仙，西方与东方的观念都一样。你意识里有鬼，鬼就来了。“开口神气散，意动火工寒。”走火入魔是你心理思想搞错了，自己制造的，你自己“磨”自己而已，都是天下本无事，庸人自扰之罢了。

所谓走火入魔，是武侠小说乱写的。为什么说到这个？因为我们引用五阴境界，每种都有十种魔境。其实，不止十种，佛只说大原则而已。现今社会人类心理，文化发展，都是一些魔境，大家没有看清楚。一个是佛经，已经太古老，被它困住了；另一个是太现代化，没看清楚。两个综合起来，就知我佛如来大慈大悲，都已经说过了。如果我光讲那五十种阴魔，就得花掉好几个月，只好暂时略去。